

Wettkampfübungen K3 Hochreck

Hang Felgaufzug	W	
Felge rw	P	
Unterschwung zum Rückschwung	P	
Rückschwung – Vorschwung	W	
Rückschwung z. Niedersprung	W	
Hang Felgaufzug	W	
einspreizen	-	aus K2
Spreizsitz ½ Drehung zum Stütz	W	
Felge rw	P	
Unterschwung zum Rückschwung	P	
Rückschwung z. Niedersprung	W	

Wettkampfübungen K4 Hochreck

Felgaufzug	W
Felge rw	P
Unterschwung zum Rückschwung	P
Rückschwung	W
Hangkehre z. Niedersprung	W

Wettkampfübungen K3 Barren

Sprung zum Stütz und Vorschwung zum Grätschsitz	-	aus K2
aus Grätschsitz heben zum Oberarmstand --	W	K3-3
Oberarmstand abrollen zum Grätschsitz	W	K3-4
heben zum Rückschwung	P	K3-B
Rückschwung – Vorschwung	P	K3-A
Rückschwung und Wende zum Niedersprung	W	K3-7
ab Minitramp (vorne) Sprung zum Oberarmstand --	W	K3-3
abrollen zum Grätschsitz	W	K3-4
heben zum Rückschwung	P	K3-B
Rückschwung – Vorschwung	P	K3-A
<i>Rückschwung</i>	-	
<i>Vorschwung und Kehre mit ½ Drehung (oder Flanke ¼)</i>	W	K3-6 oder
Rückschwung – Wende zum Niedersprung	W	K3-7
Sprung zum Stütz	aus K2	
Vorschwung – Rückschwung	P	K3-A
Vorschwung zum Grätschsitz	-	
Winkelstütz --	W	K3-5
zurück zum Grätschsitz	-	
heben zum Rückschwung	P	K3-B
Rückschwung – Vorschwung	W	K3-1
Rückschwung – Wende zum Niedersprung	W	K3-7

Definition: Wende, Kehre, Flanke

beim verlassen der Holmengasse zeigt gegen den Holmen

Bauch	Wende / Hochwende
Rücken	Kehre (Drehung erfolgt danach)
Seite	Flanke (weitere Drehung erfolgt danach)

Wettkampfübungen K4 Barren

Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage	P	K4-B	
Kippe zum Grätschsitz	W	K4-4	
Winkelstütz (zurück zum Grätschsitz)	W	K4-1	
aus Grätschsitz heben zu Oberarmstand --	P	K4-A	
abrollen zum Grätschsitz	-	aus K3	
aus Grätschsitz heben zum Rückschwung	-	aus K2	
Rückschwung - Vorschwung	-	aus K3	
Rückschwung und Hochwende	W	K4-7	
Laufkippe zum Grätschsitz	W	K4-5	oder
<i>Sprung zum Stütz und Vorschwung zum Grätschsitz</i>	-	<i>aus K2</i>	
aus Grätschsitz heben zu Oberarmstand --	P	K4-A	
Oberarmstand abrollen	W	K4-2	
Rückschwung im Oberarmhang	W	K4-3	
Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage	P	K4-B	
Kippe zum Rückschwung	W	K4-4	
Rückschwung	-		
Vorschwung und Kehre $\frac{1}{2}$ oder Flanke $\frac{1}{4}$	W	K4-6	
Sprung zum Vorschwung im Oberarmhang	-		
Rückschwung im Oberarmhang	W	K4-3	
Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage	P	K4-B	
Kippe zum Grätschsitz	W	K4-4	
aus Grätschsitz heben zu Oberarmstand --	P	K4-A	
aus Oberarmstand aufstossen zum Vorschwung	-		
Vorschwung und Kehre $\frac{1}{2}$ oder Flanke $\frac{1}{4}$	W	K4-6	oder
Vorschwung	-		
Rückschwung und Hochwende	W	K4-7	

Wettkampfübungen K4 Barren

Sprung zum Stütz und Vorschwing zum Grätschsitz	-	aus K2	
aus Grätschsitz heben zu Oberarmstand --	P	K4-A	
Oberarmstand abrollen	W	K4-2	
Rückschwung im Oberarmhang	W	K4-3	
Vorschwing im Oberarmhang und heben zur Kipplage	P	K4-B	
Kippe zum Grätschsitz	W	K4-4	oder
<i>ev. aus Kipplage aufrollen zum Grätschsitz</i>	-	<i>aus K3</i>	
aus Grätschsitz heben zum Rückschwung	-	aus K2	
Rückschwung - Vorschwing	-		
und Kehre 1/2 oder Flanke 1/4	W	K4-6	
<i>oder Rückschwung und Hochwende</i>	W	K4-7	
Sprung zum Vorschwing im Oberarmhang	-		
Rückschwung im Oberarmhang	W	K4-3	
Vorschwing im Oberarmhang und heben zur Kipplage	P	K4-B	
Kippe zum Grätschsitz	W	K4-4	
aus Grätschsitz heben zu Oberarmstand --	P	K4-A	
abrollen zum Grätschsitz	-	aus K3	
aus Grätschsitz heben zum Rückschwung	-	aus K2	
Rückschwung - Vorschwing	-	aus K3	
Rückschwung und Hochwende	W	K4-7	
ab Minitramp (vorne) Sprung zum Oberarmstand --	P	K4-A	oder
ab Minitramp (vorne) Sprung zum Vorschwing	-		
Rückschwung zum Oberarmstand --	P	K4-A	
Oberarmstand abrollen	W	K4-2	
Rückschwung im Oberarmhang	W	K4-3	
Vorschwing im Oberarmhang und heben zur Kipplage	P	K4-B	
aus Kipplage aufrollen zum Grätschsitz	-		
aus Grätschsitz heben zum Rückschwung	-	aus K2	
Rückschwung	-		
Vorschwing und Kehre 1/2 oder Flanke 1/4	W	K4-6	